



Whole Grains

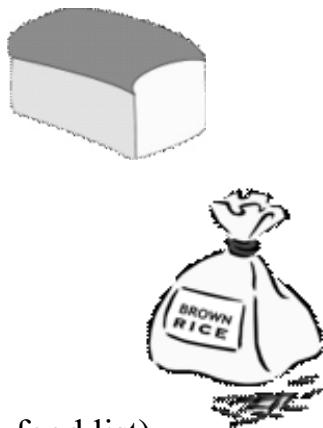
Whole grains are part of your WIC Food Package. Whole grains include the complete grain kernel- the endosperm, germ, and bran. Refined grains are grains that have been milled to remove the bran and germ. This removes iron, fiber, and many B vitamins.

Make half of your grains whole every day to help improve your family's health.

Whole Grains in Your WIC Food Package include:

- Whole wheat bread
- Whole grain cereals
- Barley
- Brown rice
- Bulgur
- Oatmeal
- Soft corn tortillas
- Whole wheat tortillas

(Allowed brands are listed on the food list)



Read the Label

- Choose foods that name whole-grain ingredient first on the label ingredient list.
- Foods labeled with the words, “multi-grain”, “stone ground”, and “bran” are not usually whole grain products.
- Color is not an indication of a whole grain.



Add Whole Grains to Your Meals

- Serve whole grain cereals at breakfast.
- Replace white rice with brown rice. Try brown rice stuffing in baked green peppers.
- Replace white bread with whole wheat bread.
- Use crushed, unsweetened whole-grain cereal or rolled oats as breading for baked fish and chicken.
- Use whole grains in mixed dishes, such barley in vegetable soup or stews and bulgur in casseroles or stir fry.

For more information on whole grains and recipes, go to: <http://health.state.tn.us/wic>

"In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 or call (800) 795-3272 or (202) 720-6382 (TTY). USDA is an equal opportunity employer."



Tennessee Department of Health
Authorization No. 343025
No. of Copies 50,000
This document was promulgated
at a cost of \$.03 a copy. 10/09



Los Granos Enteros o Integrales

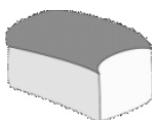
Los granos enteros o integrales forman parte del paquete de alimentos de WIC. Los granos integrales incluye el grano completo – el endosperma, germen y salvado. Los granos refinados son los granos que han sido molidos para remover el salvado y el germen. Esto remueve el hierro, la fibra y muchas de las vitaminas B.

Haga que la mitad de los alimentos de granos que consuma sean los granos integrales cada día, para ayudar a mejorar la salud de su familia.

Los Granos Integrales en Su Paquete de Alimentos de WIC incluyen:

- Panes de trigo entero
- Cereales de granos integrales
- Cebada
- Arroz integral
- Trigo Bulgur
- Avena
- Tortillas suaves de maíz
- Tortillas de trigo entero

(Las marcas permitidas están listadas en la lista de alimentos)



Lea la Etiqueta

- Escoja alimentos que nombren el ingrediente grano entero o “whole-grain” como primero en la lista de los ingredientes de las etiquetas.
- Alimentos con etiquetas que mencionen las palabras, multigranos o “multi-grain”, molidos a piedra o “stone ground”, y salvado o “bran” no son usualmente productos de granos integrales.
- El color no indica si es un producto de grano entero.

Añada Los Granos Integrales a sus Comidas

- Sirva los cereales de granos integrales para los desayunos.
- Reemplace el arroz blanco por el arroz integral. Pruebe el arroz integral para llenar dentro de los pimientos morrones verdes y cocinar al horno.
- Reemplace el pan blanco por el pan de trigo entero.
- Use cereal sin azúcar, de granos integrales, molido u hojuelas de avena para empanizar el pescado y el pollo al horno.
- Use granos integrales en sus platillos de combinación. Añada cebada a la sopa de vegetales o guisos y el trigo bulgur a cacerolas o para sofreír ligeramente.

Para más información en los granos integrales y recetas, busque en el sitio de Internet:
<http://health.state.tn.us/wic>

De acuerdo con las Leyes Federales y las Reglas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos , está institución prohíbe la discriminación a base de raza, color, nacionalidad, sexo, edad o minusvalía.

Para presentar una queja de discriminación, escriba a El Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos con el Coordinador de Los Derechos Civiles: USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410